



Iwona Wencka
Stramowska
Training House



Radzenie sobie ze stresem w miejscu pracy

Numer usługi 2025/02/26/24213/2583456

📍 Bydgoszcz / stacjonarna

🏠 Usługa szkoleniowa

🕒 8 h

📅 13.05.2025 do 13.05.2025

1 500,00 PLN brutto

1 500,00 PLN netto

187,50 PLN brutto/h

187,50 PLN netto/h

Informacje podstawowe

Kategoria	Biznes / Organizacja
Identyfikator projektu	Kierunek - Rozwój
Sposób dofinansowania	wsparcie dla pracodawców i ich pracowników
Grupa docelowa usługi	szkolenie przeznaczone dla: Pracownicy biurowi i specjaliści Menedżerowie i liderzy zespołów Pracownicy obsługi klienta, sprzedaży i call center Pracownicy branży IT Przedsiębiorcy Pracownicy fizyczni i logistyczni
Minimalna liczba uczestników	8
Maksymalna liczba uczestników	15
Data zakończenia rekrutacji	06-05-2025
Forma prowadzenia usługi	stacjonarna
Liczba godzin usługi	8
Podstawa uzyskania wpisu do BUR	Standard Usługi Szkoleniowo-Rozwojowej PIFS SUS 2.0

Cel

Cel edukacyjny

Usługa "Zarządzanie stresem w miejscu pracy i wypaleniem zawodowym" przygotowuje do stosowania w praktyce narzędzi przeciwdziałających powstawaniu stresu a co za tym idzie wypaleniu zawodowemu. Celem szkolenia jest rozwinięcie umiejętności radzenia sobie ze stresem oraz zapobiegania wypaleniu zawodowemu poprzez identyfikację jego przyczyn i wdrażanie skutecznych i możliwych do zastosowania w praktyce uczestnika strategii. Uczestnicy poznają techniki relaksacyjne, narzędzia wspierające równowagę

Efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia i Metody walidacji

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Budowanie świadomości uczestników co wywołuje i charakteryzuje mechanizmy stresu oraz jego wpływ na ciało, umysł i efektywność zawodową.	Nabycie wiedzy w jaki sposób rozpoznawać fizyczne i psychiczne aspekty stresu. Nabycie umiejętności definiowania mechanizmów reakcji organizmu na stres.	Test teoretyczny
Wypracowanie w praktyce zawodowej umiejętności stosowania technik zarządzania stresem i energią we własnej codziennej pracy.	Nabycie umiejętności praktycznego stosowania w codziennych sytuacjach zawodowych technik redukcji i zwalczania stresu w pracy.	Test teoretyczny
Opracowanie uniwersalnego sposobu budowania własnej odporności psychicznej na stres.	Poznanie podstawowych zasad i technik redukcji stresu w tym posługiwanie się technikami relaksacyjnymi (możliwymi do zastosowania w miejscu pracy) Nabycie wiedzy w jaki sposób skutecznie stosować zasadę work-life balance w praktyce.	Test teoretyczny
Wypracowanie umiejętności pracy nad własnymi emocjami w stresujących sytuacjach zawodowych.	Poznanie sposoby panowania nad emocjami własnymi oraz skuteczniej zarządza własnymi zasobami.	Test teoretyczny

Kwalifikacje

Kompetencje

Usługa prowadzi do nabycia kompetencji.

Warunki uznania kompetencji

Pytanie 1. Czy dokument potwierdzający uzyskanie kompetencji zawiera opis efektów uczenia się?

Tak

Pytanie 2. Czy dokument potwierdza, że walidacja została przeprowadzona w oparciu o zdefiniowane w efektach uczenia się kryteria ich weryfikacji?

Tak

Pytanie 3. Czy dokument potwierdza zastosowanie rozwiązań zapewniających rozdzielenie procesów kształcenia i szkolenia od walidacji?

Tak

Program

Tematyka	Treść
Wstęp	Indywidualne oczekiwania poszczególnych uczestników szkolenia. Wprowadzenie do tematyki stresu i emocji.
Zjawisko stresu.	Czym jest stres, główne przyczyny występowania, rodzaje stresu Identyfikacja Źródeł stresu na własnym stanowisku pracy Metody radzenia sobie ze stresem, indywidualne metody reagowania w sytuacji stresu.
Strategie antystresowe	Podstawowe techniki redukcji stresu. Metoda 4 kroków Metoda odwrócenia równania stresu Przejęcie kontroli nad stresem Osobowość a stres.
Automotywacja w walce ze stresem	Czym jest motywacja i jak ją wykorzystać w walce ze stresem. Rola pozytywnego dialogu wewnętrznego, walka z nawykami. Zmiana myślenia z negatywnego na pozytywne (kotwiczenie stanów emocjonalnych)
Podstawy Asertywności	Podstawowe narzędzia asertywne : <ul style="list-style-type: none">• Budowanie asertywnych wypowiedzi (Komunikat asertywny - JA)• Stawianie granic• Zdarta płyta• Zmiana oceny na opinie• Reakcje na krytykę

<p>Inteligencja emocjonalna</p>	<p>Zarządzanie własnymi emocjami:</p> <ul style="list-style-type: none"> • umiejętność rozpoznawania i niwelowania niepożądanych stanów emocjonalnych poprzez świadome dystansowanie się. • pozycje percepcyjne – umiejętność spostrzegania rzeczywistości z różnych punktów widzenia (między innymi doświadczanie perspektywy innych ludzi). <p>Rozwój empatii – podnoszenie własnej skuteczności w procesie komunikacji międzyludzkiej.</p> <p>Budowanie dobrego kontaktu i dobrych relacji z innymi ludźmi poprzez dostrojenie się do ich emocji.</p>
<p>Zjawisko wypalenia zawodowego</p>	<p>Emocjonalne, psychiczne i fizyczne wyczerpanie, depersonalizacja w relacjach i erozja zaangażowania jako przejawy wypalenia zawodowego.</p> <p>Teoria i badania dotyczące wypalenia zawodowego jako skutków nadmiernego i długotrwałego stresu.</p>

Harmonogram

Liczba przedmiotów/zajęć: 1

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
<p>1 z 1 Radzenie sobie ze stresem w miejscu pracy</p>	<p>Trener Training House</p>	<p>13-05-2025</p>	<p>09:00</p>	<p>17:00</p>	<p>08:00</p>

Cennik

Cennik

Rodzaj ceny	Cena
<p>Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto</p>	<p>1 500,00 PLN</p>
<p>Koszt przypadający na 1 uczestnika netto</p>	<p>1 500,00 PLN</p>
<p>Koszt osobogodziny brutto</p>	<p>187,50 PLN</p>
<p>Koszt osobogodziny netto</p>	<p>187,50 PLN</p>

Prowadzący

Liczba prowadzących: 1



1 z 1

Trener Training House

Z wykształcenia magister prawa oraz certyfikowany trener biznesu i mediator. Szkolenia i warsztaty prowadzi od 2004 roku. Od 10 lat mediator sądowy czuwający nad efektywnym rozwiązywaniem konfliktów i wypracowaniem rozwiązań satysfakcjonujących obie strony w mediacji sądowej i pozasądowej. Jedną ze specjalizacji jest prowadzenie kursów na mediatora i współpraca w tym zakresie z Okręgowymi Izbami Radców Prawnych w Bydgoszczy, Olsztynie i Kielcach. Wykładowca akademicki na Uniwersytecie MERITO w Poznaniu. Przez blisko 17 lat aktywnie wspiera osoby w efektywnej komunikacji, obsłudze klienta, aktywnej sprzedaży, zarządzaniu w tym zarządzaniu sobą i stresem oraz innymi kompetencjami osobistymi. Pomaga w tworzeniu wizerunku prezentera. Twórca i właściciel firmy MP Training która od 2010 roku zajmuje się rozwojem osobistym oraz szkoleniami dedykowanymi dla biznesu. Prowadzący w ramach własnej działalności i współpracy z Ogólnopolskimi firmami szkoleniowymi, wiele szkoleń dofinansowanych z KFS i BUR w ramach projektów unijnych. Przez blisko 18 lat aktywnie współpracuje z handlowcami i kadrą kierowniczą firm z wielu branż w Polsce. Jako twórca i właściciel firmy MP Training prowadzi szkolenia w zakresie doskonalenia umiejętności menadżerskich na każdym poziomie zarządzania. Aktywnie promuje Alternatywne Metody Rozwiązywania sporów i konfliktów.

Informacje dodatkowe

Informacje o materiałach dla uczestników usługi

W ramach szkolenia zapewniamy:

- materiały w formie skryptu opracowanego przez prowadzącego
- notatnik i długopis
- wyżywienie (przerwa kawowa i obiadowa)

Na zakończenie usługi każdy z uczestników otrzyma zaświadczenie potwierdzające udział w szkoleniu.

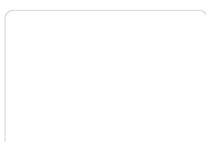
Adres

ul. Gdańska 187
85-674 Bydgoszcz
woj. kujawsko-pomorskie

Udogodnienia w miejscu realizacji usługi

- Klimatyzacja

Kontakt



Agnieszka Pokorska

E-mail a.switalska@th-szkolenia.pl



Telefon (+48) 510 714 169